

令和5年度 オンラインレッスンインフォメーション(5月)

レッスン名	日時	参加 URL
午前中の運動でしあわせな1日を『ピラティス ボディメイク(5月)』	5月9、16、23日 10:30~11:20 いずれも火曜日	https://peatix.com/event/3525385/view
がんばっている自分にちょっとだけ贅沢を『ごほうびストレッチ (5月)』	5月9、16、23日 11:40~12:30 いずれも火曜日	https://peatix.com/event/3525397/view

Youtubeにて「ランチタイムレッスン」の動画を掲載中

<https://youtu.be/d6odqGdySog>

<https://youtu.be/ZHAnAlVEMWs>

